

ÉTLAP

Általános Iskola A		Általános Iskola A menü		2017. november 6 - 2017. november 10	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Baromfi Mozaik felvágott, Vaj, Tea - citromos, zabos zsemle 50g</i></p> <p>Allergének:tej,glutén</p> <p>E: 216,59kcal Zsír: 8,75g Tel.zsír.: 3,94g Feh.: 5,30g CH: 23,82g Só: 0,38g Ca: 15,70mg Cuk.: 4,68g</p>	<p><i>Kalács, Kakaó</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 250,17kcal Zsír: 7,28g Tel.zsír.: 0,26g Feh.: 12,82g CH: 35,21g Só: 0,40g Ca: 242,13mg Cuk.: 5,00g</p>	<p><i>Egyenes kifli, Főtt virsli, Ketchup, Tea</i></p> <p>Allergének:glutén,szója</p> <p>E: 295,38kcal Zsír: 9,33g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,52g CH: 39,94g Só: 0,65g Ca: 35,62mg Cuk.: 10,86g</p>	<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Tojáskrém, Tej</i></p> <p>Allergének:glutén,mustár,tojás,tej</p> <p>E: 404,51kcal Zsír: 20,60g Tel.zsír.: 3,68g Feh.: 16,21g CH: 36,93g Só: 0,60g Ca: 252,60mg Cuk.: 0,70g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Sajtkrém köményes házi, Tejeskávé, Kigyó uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 370,83kcal Zsír: 12,58g Tel.zsír.: 3,95g Feh.: 19,88g CH: 47,96g Só: 0,97g Ca: 355,27mg Cuk.: 7,50g</p>	
<p><i>Majorannás-zöldséges burgonyaleves, Gyümölcs, Bolognai spagetti sajttal</i></p> <p>Allergének:glutén,zeller,tej</p> <p>E: 696,80kcal Zsír: 35,45g Tel.zsír.: 5,22g Feh.: 22,75g CH: 71,83g Só: 0,84g Ca: 191,04mg Cuk.: 11,41g</p>	<p><i>Almaleves erdei gyümölcskeveréssel, Zöldséges rizseshús sertéshúsból, Vitamin saláta</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 727,06kcal Zsír: 22,77g Tel.zsír.: 4,95g Feh.: 33,17g CH: 94,51g Só: 3,74g Ca: 321,05mg Cuk.: 35,91g</p>	<p><i>Zöldség erőleves finommetélttel, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Finomfőzelék</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,tej</p> <p>E: 613,27kcal Zsír: 26,95g Tel.zsír.: 2,19g Feh.: 28,98g CH: 58,34g Só: 2,99g Ca: 273,83mg Cuk.: 24,12g</p>	<p><i>Csülkös bableves, Csokiöntet, Teljes kiőrlésű házi piskóta kocka, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,tej,szója</p> <p>E: 784,08kcal Zsír: 28,07g Tel.zsír.: 5,11g Feh.: 27,42g CH: 101,00g Só: 4,32g Ca: 173,29mg Cuk.: 16,50g</p>	<p><i>Sütőtökrémleves piritott kenyérkockával, Rántott hal (pangasius), Tartármártás, Párolt sárgarépa 1/2 adag, bulgur 1/2 adag</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,halak,tojás,mustár</p> <p>E: 918,77kcal Zsír: 40,86g Tel.zsír.: 6,43g Feh.: 36,43g CH: 100,34g Só: 5,33g Ca: 102,04mg Cuk.: 2,75g</p>	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Kalciumban gazdag sajtkrém, Zöldáru paprika</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 205,94kcal Zsír: 6,39g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 10,50g CH: 26,55g Só: 0,51g Ca: 21,00mg Cuk.: 0,00g</p>	<p><i>Kenőmáj, Lilahagyma, teljes őrlésű lenmagos kenyér</i></p> <p>Allergének:szója,tej,glutén</p> <p>E: 215,23kcal Zsír: 8,69g Tel.zsír.: 3,80g Feh.: 8,89g CH: 28,70g Só: 0,66g Ca: 26,85mg Cuk.: 1,25g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Vaniliás mazsolás túrókrém</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 233,03kcal Zsír: 4,04g Tel.zsír.: 0,31g Feh.: 11,25g CH: 37,51g Só: 0,36g Ca: 41,86mg Cuk.: 12,18g</p>	<p><i>gépsonka, Retek, Margarin, kukoricás kenyér</i></p> <p>Allergének:glutén</p> <p>E: 226,31kcal Zsír: 8,07g Tel.zsír.: 2,52g Feh.: 15,90g CH: 35,88g Só: 0,82g Ca: 12,84mg Cuk.: 0,02g</p>	<p><i>lekváros táska</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,szója,tej</p> <p>E: 205,03kcal Zsír: 8,11g Tel.zsír.: 3,46g Feh.: 2,65g CH: 29,90g Só: 0,60g Ca: 0,00mg Cuk.: 13,17g</p>	

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaE kcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsír tartalom:g/adag), FEH(fehérj tartalom:g/adag)